



# Programa Actúa Hoy

Prevención de Diabetes | 2021-2022



## PROGRAMA

Es un programa basado en evidencia, con el propósito de ayudar a personas con prediabetes a realizar cambios saludables en su estilo de vida, que los ayuden a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. El programa tiene duración de un 1 año. El siguiente reporte presenta los resultados del programa implementado en Río Grande (12 participantes) para el periodo de septiembre 2021 - 2022.

### CIRCUNFERENCIA

Los participantes redujeron en promedio 4.3 pulgadas de cintura.

- **4.3** in

### MASA DE GRASA

Los participantes redujeron en promedio 11 libras de masa de grasa.

- **11** lb

### PÉRDIDA DE PESO

Los participantes perdieron en promedio entre el 6%-8% del su peso inicial. Esto representa en promedio la pérdida de 16 libras por participante.

- **16** lb

### ACTIVIDAD FÍSICA

Los participantes realizaron en promedio 138 minutos de actividad física semanalmente.

**138**  
min

### GLUCOSA

En promedio, los participantes redujeron 4.4 mg/dl los niveles de glucosa en sangre.

- **4.4**  
mg/dl

## SATISFACCIÓN



### MUY BUENO

En promedio, los participantes valoraron el programa como uno de 5 estrellas (100%). Lo que significa que el programa les pareció muy bueno. Lo más que le gustó fue contar con una líder/ *life style coach* y el conocimiento adquirido.

### ME AYUDÓ A...

Los participantes indicaron que el programa les ayudó a mejorar la alimentación, realizar actividad física, bajar de peso, obtener conocimiento, aumentar la ingesta de agua y motivarse.

#### PROGRAMA DE DIABETES

✉ [leperez@salud.pr.gov](mailto:leperez@salud.pr.gov)  
☎ 787-765-2929 Ext. 4127  
🌐 [salud.gov.pr/diabetes](http://salud.gov.pr/diabetes)



Su salud es  
**importante!**